

YOGAWEEKEND

27.-29. November 2026

Ort / Anreise

DAO Sparenmoos
Heimersbergstrasse 28

Anreise mit dem Zug

Die Anreise erfolgt mit dem Zug bis zum Bahnhof Zweisimmen. In dieser Zeit fahren keine Busse nach Sparenmoos. Du kannst ein Taxi nehmen oder dich in den Fahrgemeinschafts-Chat eintragen lassen, falls du eventuell mit jemandem im Auto mitfahren oder dir ein Taxi mit anderen teilen möchtest. Es gibt Sammeltaxis in verschiedenen Grössen.

Anreise mit dem Auto

Das Sparenmoos liegt rund 8km (10min) oberhalb von Zweisimmen. Das DAO ist über eine öffentliche, asphaltierte Strasse erreichbar.

Vor dem Haus stehen genügend öffentliche Parkplätze zur Verfügung (CHF 5.-/Tag).

Bitte beachte im Winter den Einbahnverkehr ab Heimchueweid:

Mit Schneeketten oder 4x4:

Bergfahrt: xx.30 – xx.45 Uhr

Talfahrt: xx.00 – xx.15 Uhr

Fahrgemeinschaft

Falls du mit dem Auto kommst und noch Platz hast, lass es mich gern wissen. Ebenso, wenn du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bist und eine Mitfahrgelegenheit suchst.

Ich werde einen Fahrgemeinschafts-Chat erstellen, in dem ihr euch untereinander organisieren könnt.

Mitbringen

Bringe warme Kleidung, Hausschuhe, deine eigene Frotteewäsche und ein grosses Tuch für die Sauna.



Verköstigung

Die saisonalen & veganen Köstlichkeiten werden frisch vor Ort zubereitet. Tagsüber stehen dir verschiedene Tees, Barista Kaffee, Snacks & Früchte zur Verfügung. Wir verzichten bewusst auf alkoholische Getränke, ganz nach dem klassisch yogischen Stil. Unverträglichkeiten oder sonstige Spezialkostformen bitte voranmelden. Catering: Steffi powered by kaffeekranz (Luzerner Kaffeebar)

Yoga

Morgens: Meditation und Atemübungen, anschliessend Strong Flow (Vinyasa/Hatha).

Abends: Slow Flow / Yin / Yoga Nidra.

Im Haus stehen Yogamatten, Blöcke, Decken und Sitzkissen zur Verfügung.

Bring deine eigene Matte mit, wenn du das möchtest.

Kosten

Freitag, 28. bis Sonntag, 30. November 2025:

Doppelzimmer CHF 580.- pro Person / Einzelzimmer CHF 620.-.

Hiermit sind alle Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Yogalektionen abgedeckt.

Zahlbar bis spätestens 4 Wochen vor dem Yogaweekend an:

Céline Brunner, Habsburgerstrasse 35, 6003 Luzern

PostFinance: CH86 0900 0000 6032 0842 4

Stornierungsbedingungen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Angebot bei unzureichender Teilnehmerzahl abzusagen. In diesem Fall wird der Betrag vollständig zurückerstattet.

Bei Krankheit der Kursleiterin wird eine Ersatzperson organisiert; eine Stornierung ist in diesem Fall nicht möglich.

Stornierungsbedingungen für Teilnehmende:

Bis 4 Wochen vor dem Durchführungsdatum: 90 % Rückerstattung des gezahlten Betrags.

Weniger als 4 Wochen vor dem Durchführungsdatum: keine Rückerstattung möglich.



Programm

Freitag

16.00 - 17:30 Uhr

17.45 - 19.00 Uhr

Ab 19.30 Uhr

Individuelles Eintreffen, Zimmerbezug, Ankommen

Hatha Flow / Slow Vinyasa

Abendessen

Samstag

8.00 - 8.30 Uhr

8.45 - 10.00 Uhr

Ab 10.30 Uhr

Pranayama / Meditation

Strong Flow (Vinyasa/Hatha)

Gemütlicher Brunch

Nach dem Brunch individuelle Zeit zur freien Verfügung

Wandern, Schneeschuhwandern, Langlauf, Sauna,

Filmnachmittag, einfach Sein und Relaxen

Massage Angebot (separat buchbar)

17.30 Uhr - 19.00 Uhr

Slow Yoga / Yin / Yoga Nidra

Ab 19.30 Uhr

Abendessen

Sonntag

8.00 - 8.30 Uhr

8.45 - 10.00 Uhr

Ab 10.30 Uhr

Bis 11.00 Uhr

12.00 Uhr

Pranayama / Meditation

Strong Flow / Vinyasa / Hatha

Gemütlicher Brunch

Check - Out aus den Zimmern

Check - Out aus dem Haus

